



Lotos Yoga-Ausbildungsschule

## **Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn, MBSR mit Marlies Sonnentag**

### **am Samstag, Sonntag, 24. / 25. April 2010**

Einführung für Personen auch ohne Yoga- und Meditationserfahrung.

Inhalte: Achtsamkeitsübungen, Einführung in Sitzmeditation nach MBSR, Bodyscan, Achtsames Dehnen, Grundlagen des Programms, Umgehen mit Stress I, Anleitungen und Übungen zur Integration in den Alltag.

### **und am Samstag, Sonntag 26. / 27. Juni 2010**

Fortsetzung und Vertiefung für Yogapraktizierende mit Yoga- und Meditationskenntnissen.

Inhalte: weitere Meditationen und Achtsamkeitsübungen, Reflektion der bisherigen Übungspraxis, Theorieaspekte zur Verknüpfung und Wirkung der Methoden, Achtsames Sprechen und Zuhören, Umgehen mit Stress II, bei Bedarf Reflektion über die Integration von einzelnen MBSR-Elementen in die eigenen Yoga-Kurse.

**Ort:** Yogazentrum Lotos, Rütimyerstrasse 40, 4054 Basel.

**Leitung:** Marlies Sonnentag, M.Sc, Heilpraktikerin, Lehrerin,  
Kursleiterin für das Trainingsprogramm MBSR.  
( [www.stressbewaeltigung-und-gesundheit.de](http://www.stressbewaeltigung-und-gesundheit.de) )

**Dauer:** 12 Stunden  
Samstag: 10 bis 13, 14 bis 17 h,  
Sonntag: 9 bis 12, 13 bis 16 h.

**Teilnehmende:** Interessierte, die Meditation und Achtsamkeitsübungen als Methode der Stressreduktion einsetzen wollen.

**Kosten:** Fr. 300.- für ein Wochenende, beim Besuch beider  
Wochenenden Fr. 500.-

**Anmeldung:** Beim Sekretariat sekretariat@lotosyoga.ch ,  
Tel. 061 271 40 86.